



## Leitbild

### **Wettkampfsport**

Der JC Budokan will den Wettkampfsport fördern, nicht aber um jeden Preis. Auch der Fitness-Sportler findet die notwendige Betreuung.

### **Nachwuchsförderung**

Eine gezielte Nachwuchsförderung ist die Basis für die sportliche Existenz des JC Budokan. Qualifizierte Trainerinnen und Trainer führen ein vielseitiges, interessantes Nachwuchstraining.

### **Senioren-sport**

Auch unsere nicht mehr so jungen Aktiven fühlen sich wohl und geniessen ihren Sport auf ihre Weise.

### **Trainer-Kader**

Gut ausgebildete, diplomierte J+S-Trainer garantieren eine kompetente Betreuung in allen Altersstufen.

### **Offene Kommunikation, Teamgeist**

Im JC Budokan wird ein offener Kommunikationsstil nach aussen und innen gepflegt. Dadurch wird ein gesundes soziales Umfeld geschaffen, das Garant für sportliche Erfolge ist. Wir wollen auch eine gesellschaftliche Funktion erfüllen, indem wir Schülerinnen und Schüler, Jugendliche, Aktive, aber auch Pensionierte mit einem breiten Angebot zusammenführen. Jedes Mitglied identifiziert sich mit dem JC Budokan.

### **Gesunde Finanzen**

Der JC Budokan hat eine gesunde Finanzstruktur. Wir geben nur so viel Geld aus, wie wir dauerhaft einnehmen können.



## Was ist Judo?

Judo ist ein japanischer Kampfsport, der vor rund 100 Jahren von Dr. Jigoro Kano entwickelt wurde. Kano übernahm viele Techniken aus dem traditionellen Ju-Jitsu und eliminierte alle tödlichen und gefährlichen Techniken. So sind im Judo keine Schläge und Tritte erlaubt. Judo wird als Wettkampfsport betrieben, bei dem es darum geht, den Partner entweder durch eine gelungene Wurftechnik, einen vollendeten Haltegriff oder durch dessen Aufgabe zu besiegen. Ein Kampf ist beendet, wenn einer der Judoka einen vollen Punkt Ippon erreicht hat. Einen Ippon erreicht man entweder durch

- - eine perfekte Wurftechnik (Ippon)
- - mehrere halbgelungene Techniken (Waza-ari; Yuko)
- - durch einen Haltegriff, der 25 Sekunden gehalten wird
- - durch Aufgabe des Gegners bei einer Würgetechnik oder einem Hebel



Der Judosport besteht aus einer Vielzahl von verschiedenen Techniken. Um wenigstens einen groben Überblick über der Vielfalt der Würfe, Griffe, usw. aus dem Repertoire des Judo zu geben, werden diese in Kategorien eingeteilt, die die Prinzipien der Techniken verdeutlichen sollen.

### **Welche Philosophie steht hinter dem Judo?**

Judo bedeutet "der Sanfte Weg". Die erste grundlegende Idee ist es, den Partner durch dessen Kraft zu besiegen. Jede Technik ist dann am erfolgreichsten, wenn für ihre Durchführung die Bewegung und Kraft des Partners mitbenutzt wird. Zieht er mich - dann werfe ich durch Drücken, etc. Das zweite Prinzip ist der Kreis. Jede Bewegung, die kreisförmig um den Körper ausgeführt wird, erzielt maximale Wirksamkeit. Der Kreis bedeutet sowohl Harmonie als auch Effizienz.

### **Welche Bedeutung haben die Gürtelfarben?**

Im Mutterland des Judo gibt es nur 4 verschiedene Gürtelfarben: Weiss, Braun, Schwarz und Rot-Weiss. Der Weissgurt kennzeichnet den Anfänger; der Braungurt den fortgeschrittenen Schüler; der Schwarzgurt den Meister und der rot-weiße bzw. rote Gurt den fortgeschrittenen Meister. Die höchste Stufe stellt der 10. Dan dar. In Europa und Amerika werden noch bunte Farben für die verschiedenen Schülerstufen vergeben. Es gilt: "je dunkler desto höher". In der Schweiz sind die Schülerstufen: gelb - orange - grün - blau - braun.

### **Für wen ist Judo geeignet?**

Prinzipiell für jeden, der nicht an ernsthaften Gesundheitsschäden leidet. Männer und Frauen jeden Alters können ebenso ihren Spass finden. Die Sportmedizin behauptet, dass Judo eine der wenigen Sportarten ist, bei denen sämtliche Muskeln des Körpers gefordert und gefördert werden. Eine Folge des Judotrainings ist ein ausgeprägtes Gleichgewichtsgefühl; Lockerheit und richtiges Verhalten bei Stürzen sowie generell erhöhtes Selbstvertrauen.

### **Was lernt man als Judoanfänger?**

Zu allererst wird das Ukemi-Waza erlernt. Gezielte Fallübungen werden eingeübt, die ein schmerzfreies Lockeres Sichwerfenlassen ermöglichen. Danach werden Haltetechniken am Boden und einfache Würfe gelernt. So präpariert können schon die ersten spasshaften Kämpfe (Randori) begonnen werden - besonders auch gegen erfahrenere Judoka, was immer eine lehrreiche Erfahrung ist.

### **Was braucht man zum Training?**

Am Anfang mag lockere, möglichst reissfeste Kleidung genügen. Schon bald aber sollte ein Judogi angeschafft werden. Der kostet für Erwachsene zwischen 70 und 150 CHF. Erst damit ist richtiges Fassen und Werfen möglich. Schuhwerk braucht man keines, da Judo barfuss auf speziellen Matten ausgeführt wird.